

**TEKNIK *REFRAMING* BERBASIS TAWAKAL
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* LANSIA
(Study Eksperimen di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta)**



Oeh:

Neni Nuryati, S.Sos.I.

1620310024

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2018

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Neni Nuryati, S.Sos.I**

NIM : 1620310024

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/
karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 13 November 2018

Saya yang menyatakan,



Neni Nuryati, S.Sos.I

NIM. 1620310024

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Neni Nuryati, S.Sos.I**

NIM : 1620310024

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 13 November 2018

Saya yang menyatakan,



Neni Nuryati, S.Sos.I

NIM. 1620310024



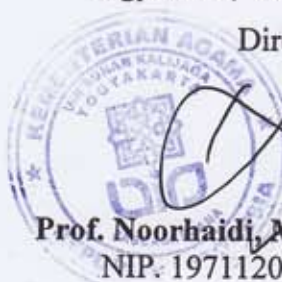
KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis berjudul : TEKNIK *REFRAMING* BERBASIS TAWAKAL UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* LANSIA (Study Eksperimen di
Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta)
Nama : Neni Nuryati
NIM : 1620310024
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 21 November 2018
Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of Arts (M.A.)

Yogyakarta, 26 November 2018

Direktur



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 002X

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : **TEKNIK *REFRAMING* BERBASIS TAWAKAL UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* LANSIA** (Study Eksperimen di
Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta)

Nama : Neni Nuryati

NIM : 1620310024

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah:

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Dr. Roma Ulinnuha.

()

Pembimbing/Penguji : Dr. Nurjannah, M.Si

()

Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si. Psi.

()

diuji di Yogyakarta pada tanggal 21 November 2018

Waktu : 09.00-10.00 WIB.

Nilai Tesis : 91/A-

Predikat : ~~Dengan Pujian~~/Sangat Memuaskan/~~Memuaskan~~

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

TEKNIK *REFRAMING* BERBASIS TAWAKAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* LANSIA

(Studi Eksperimen di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta)

Yang ditulis oleh:


Nama : Neni Nuryati, S. Sos. I
NIM : 1620310024
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Kosentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu 'alaikum wr. wb

Yogyakarta, 12 November 2018

Pembimbing


Dr. Nurjannah, M.Si.

ABSTRAK

Neni Nuryati, 2018, Teknik *Reframing* Berbasis Tawakal untuk Meningkatkan *Self Esteem* Lansia, Tesis Program *Studi Interdisciplinary Islamic studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pembimbing Dr. Nurjannah, M.Si.

Tesis ini membahas tentang peningkatan jumlah lansia dengan harga diri yang rendah, sementara teknik *reframing* belum mencapai proses labelisasi terhadap lansia, perlu kajian tentang teknik *reframing* berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan self esteem lansia. Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti di wisma kasepuhan *Wahyun Asror* banyak lansia yang memiliki *self esteem* rendah akibat dari menurunnya fungsi fisik dan psikisnya dan kurangnya penerimaan terhadap takdir Allah. Tujuan dari penelitian ini yaitu peneliti mengadakan konseling dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan *self esteem* lansia. Karena dengan teknik *reframing* ini secara langsung konseli diajak untuk membingkai ulang persepsi negatif menjadi persepsi positif yang dikolaborasikan dengan konsep tawakal.

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian pra eksperimen. Subjek penelitian 7 lansia yang ditentukan dengan *purposive sampling*. Analisis penelitian menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* yang mengukur perubahan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa konseling dengan teknik *sreframing* ini dapat meningkatkan self esteem lansia, hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji beda *wilcoxon signed ranks test* dengan bantuan SPSS versi 19 yaitu sebesar -2,207 dengan p value sebesar 0,027 ($< 0,05$).

Kata Kunci: Self Esteem, Reframing, Tawakal

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|------|--------------------|----------------------------|
| ا | Alif | tidak dilambangkan | tidak dilambangkan |
| ب | ba' | B | De |
| ت | ta' | T | De |
| ث | sa' | Ś | es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | J | Ke |
| ح | ha' | H | ha (dengan titik di bawah) |
| خ | kha' | Kh | ka dan ha |
| د | Sal | D | Ed |
| ذ | Zāl | Ž | zet (dengan titik di atas) |
| ر | ra' | R | Re |
| ز | Zai | Z | Jet |
| س | Sin | S | Es |
| ش | Shin | Sy | es dan ye |
| ص | Sad | Ṣ | es (dengan titik di bawah) |
| ض | Cad | Ḍ | de (dengan titik di bawah) |
| ط | ta' | Ṭ | te (dengan titik di bawah) |

| | | | |
|---|--------|---|-----------------------------|
| ظ | Za | Z | zet (dengan titik di bawah) |
| ع | ‘ain | ‘ | koma terbalik di atas |
| غ | gain | G | Ke |
| ف | fa’ | F | Ed |
| ق | Qaf | Q | Ii |
| ك | Kaf | K | Ia |
| ل | Lam | L | ‘el |
| م | Mim | M | ‘em |
| ن | Nun | N | ‘en |
| و | wawu | W | W |
| ه | ha’ | H | Ha |
| ء | hamzah | ‘ | apostrof |
| ي | ya’ | Y | Ya |

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

| | | |
|--------------|---------|---------------------|
| مُتَعَدِّدَة | Ditulis | <i>Muta’addidah</i> |
| عَدَّة | Ditulis | <i>‘iddah</i> |

C. *Ta’ Marbūtah*

1. Bila dimatikan tulis *h*

| | | |
|------|---------|---------------|
| حكمة | Ditulis | <i>Hikmah</i> |
| جزية | Ditulis | <i>Jizyah</i> |

(Ketentuan ini tidak diperlukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

Bila diikuti kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*

| | | |
|----------------|---------|---------------------------|
| كرامة الأولياء | Ditulis | <i>Karāmah al-auliya'</i> |
|----------------|---------|---------------------------|

2. Bila *ta' marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

| | | |
|------------|---------|-----------------------|
| زكاة الفطر | Ditulis | <i>Zakāh al-fitri</i> |
|------------|---------|-----------------------|

D. Vokal Tunggal

| Tanda Vokal | Nama | Huruf Latin | Nama |
|-------------|--------|-------------|------|
| ---◌--- | Fathah | A | a |
| ---◌--- | Kasrah | I | i |
| ---◌--- | Dammah | U | u |

E. Vokal Panjang

| | | | |
|----|-------------------------|--------------------|------------------------|
| 1. | Fathah + alif جاهلية | ditulis ditulis | a <i>jāhiliyyah</i> |
| 2. | Fathah + ya' mati | ditulis | ā |

| | | | |
|----|--------------------|---------|--------------|
| | تنسى | ditulis | <i>tansā</i> |
| 3. | Kasrah + yā' mati | ditulis | ī |
| | كريم | ditulis | <i>karīm</i> |
| 4. | Dammah + wāwu mati | ditulis | ū |
| | فروض | ditulis | <i>furūd</i> |

F. Vokal Rangkap

| | | | |
|----|--------------------|---------|-----------------|
| 1. | Fathah + yā' mati | ditulis | ai |
| | بينكم | ditulis | <i>bainakum</i> |
| 2. | Fathah + wāwu mati | ditulis | au |
| | قول | ditulis | <i>qaul</i> |

G. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

| | | |
|-----------|---------|------------------------|
| أنتم | Ditulis | <i>a'antum</i> |
| أعدت | Ditulis | <i>u'iddat</i> |
| لئن شكرتم | Ditulis | <i>la'in syakartum</i> |

H. Kata sandang Alif+Lam

- a. Bila diikuti huruf *al Qamariyyah* ditulis dengan huruf “I”.

| | | |
|--------|---------|------------------|
| القرآن | Ditulis | <i>al-Qur'ân</i> |
| القياس | Ditulis | <i>al-Qiyâs</i> |

- b. Bila diikuti huruf *al Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l (el)*nya

| | | |
|--------|---------|------------------|
| السماء | Ditulis | <i>as-Samâ'</i> |
| الشمس | Ditulis | <i>asy-Syams</i> |

I. penelitian kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penelitiannya

| | | |
|------------|---------|----------------------|
| ذوى الفروض | Ditulis | <i>zawi al-furūd</i> |
| اهل السنة | Ditulis | <i>ahl as-Sunnah</i> |

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim..

Segala puji hanya milik Allah,

Dan dengan kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang dalam proses penyelesaian tesis ini telah memberikan bantuan dan kontribusi aktif, yaitu yang terhormat:

1. Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Ibu Ro'fah, MSW., M.A., Ph.D., selaku koordinator Program Magister Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si., selaku pembimbing yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam proses pembuatan tesis ini.
5. Segenap Dosen Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan yang beraneka ragam. Semoga ke depan ilmu yang diberikan bermanfaat dan berguna bagi peneliti. Dan semoga Allah berikan balasan kebaikan bagi mereka pengajar yang telah ikhlas dan santun berbagi ilmunya kepada mahasiswa-mahasiswa didiknya.

6. Bapak Suyanta, S.Ag., M.Si. Selaku pengasuh Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta yang memberikan kemudahan peneliti untuk melakukan penelitian dan kepada seluruh lansia sebagai subjek penelitian, serta pihak wisma yang terlibat membantu peneliti dalam memberikan data dan layanan lainnya.
7. Kepada kedua orangtua dan adik-adiku yang telah memberikan dukungan baik berupa semangat maupun materi dalam menyelesaikan tesis ini, serta kepada semua rekan kerja PKH yang juga memberikan pengaruh besar dalam menumbuhkan semangat saya untuk menyelesaikan tesis.

Dengan semua dukungan yang diberikan, semoga Allah berikan balasan yang berlipat ganda dan menjadi amal ibadah bagi mereka yang memperberat timbangan kebaikan di *yaumul akhir*. Aamiin.

Yogyakarta, 13 November 2018

Hormat saya,

Neni Nuryati, S.Sos.I

NIM. 1620310024

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan karya sederhana ini untuk

~ Ayah Waluyo dan Ibu Tentrem ~

“Terimakasih atas semua yang telah engkau berikan, terimakasih selalu mendukungku, selalu ada dalam keadaan suka maupun dukaku. Terimakasih untuk kepercayaan, harapan, serta doa yang teriringi di setiap langkahku. Semoga setiap tetesan keringatmu menjadi aliran aliran sungai disurga kelak. Kasih sayang, kesabaranmu yang tiada batas, serta segenap dukungan moril dan materiil yang senantiasa engkau berikan untukku, sehingga memotivasiku untuk menyelesaikan skripsi ini”.

~ Adik-adikku dan Keluarga Besar ~

“Terimakasih atas doa, semangat, bantuan yang engkau berikan dalam setiap langkahku”.

~ Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ~

“Terimakasih atas bimbingan dan dukungan yang telah diberikan selama ini”.

~ Teman-teman Kelas B BKI ~

“Terimakasih atas kebersamaan dalam suka duka yang terukir dalam cerita di bangku perkuliahan yang telah kita lalui bersama selama ini”.

~ Sahabat-sahabatku ~

“ Terimakasih telah hadir dalam hidupku, kau memberikan doa dan semangat di setiap langkahku”.

~ Almamaterku tercinta ~

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

MOTTO

Allah Dulu Allah Lagi dan Allah Terus

(Anonim)

“Yakinlah..akan ada sesuatu yang menantimu selepas banyak kesabaran (yang kau jalani) yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit”.

(Ali Bin Abi Thalib)

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat buruk bagi kamu. Allah Maha Mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui”

(Al- Baqarah: 216)

“... Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(Q.S. Al Insyirah: 6-8)

“bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak dan gelombang itu”.

(Marcus Aurelius)

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | ii |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI TESIS | v |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | vi |
| ABSTRAK | vii |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN | viii |
| KATA PENGANTAR | xiii |
| PERSEMBAHAN | xv |
| MOTTO | xvi |
| DAFTAR ISI | xvii |
| DAFTAR GAMBAR | xx |
| DAFTAR TABEL | xxi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xxii |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian | 6 |
| D. Kajian Pustaka | 6 |
| E. Metode Penelitian | 9 |
| 1. Jenis penelitian | 9 |
| 2. Desain Penelitian | 9 |
| 3. Variabel Penelitian | 12 |
| 4. Definisi Operasional | 12 |
| 5. Subjek dan Tempat Eksperimen | 13 |
| 6. Manipulasi/ Treatmen | 14 |
| 7. Prosedur Penelitian | 15 |
| 8. Teknik Pengumpulan Data | 16 |
| 9. Pengukuran | 18 |
| 10. Validasi & Reliabilitas | 20 |

| | |
|---|----|
| F. Analisis Data..... | 22 |
| G. Sistematika Pembahasan | 23 |
| BAB II..... | 25 |
| LANDASAN TEORI..... | 25 |
| A. Self Esteem | 25 |
| 1. Pengertian Self Esteem | 25 |
| 2. Aspek-Aspek Self Esteem..... | 27 |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Esteem | 28 |
| 4. Tingkatan Self Esteem | 31 |
| B. Teknik Reframing..... | 32 |
| 1. Pengertian Teknik Reframing | 32 |
| 2. Macam-macam Teknik Reframing | 34 |
| 3. Tahapan Pelaksanaan Teknik Reframing..... | 35 |
| C. Tawakal..... | 38 |
| 1. Hakikat Tawakal | 38 |
| 2. Tingkatan Tawakal..... | 40 |
| 3. Buah Tawakal kepada Allah | 42 |
| 4. Faktor- Faktor Pembangkit Tawakal..... | 44 |
| 5. Rintangan-rintangan Tawakal | 46 |
| D. Integrasi Tawakal dalam Teknik Reframing..... | 48 |
| E. Pengaruh Teknik Reframing Berbasis Tawakal untuk Meningkatkan Self Esteem Lansia..... | 49 |
| F. Kerangka Berfikir | 51 |
| G. Hipotesis..... | 53 |
| BAB III | 54 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 54 |
| A. Gambaran Umum Self Esteem Subjek Penelitian di wisma Kasepuhan Wahyun Asror | 54 |
| B. Persiapan Penelitian | 56 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 56 |
| D. Uji Coba Modul Teknik <i>Reframing</i> berbasis Tawakal untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Lansia | 57 |
| 1. Uji Validitas Skala <i>Self Esteem</i> | 57 |
| 2. Uji Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i> | 59 |
| 3. Pelaksanaan <i>Pre-test</i> | 60 |

| | |
|--|----|
| 4. <i>Treatment</i> (Perlakuan)..... | 63 |
| 5. Diskripsi Subjek Penelitian..... | 73 |
| E. Hasil Analisis Data | 75 |
| 1. Analisis Data Kuantitatif (Uji Hipotesis) | 76 |
| 2. Analisis Data Kualitatif..... | 79 |
| 3. Data Wawancara | 81 |
| F. Pembahasan | 84 |
| G. Keterbatasan Penelitian..... | 86 |
| BAB IV | 87 |
| PENUTUP | 87 |
| A. Kesimpulan | 87 |
| B. Saran..... | 88 |
| DAFTAR PUSTAKA | 90 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|----------------------------|---------|
| 1. Kerangka Berpikir | 51 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Blue Print Self Esteem Lansia | 19 |
| 2. Blue Print Self Esteem Lansia..... | 21 |
| 3. Uji Reliabilitas | 22 |
| 4. Hasil Uji Validitas Skala Self Esteem..... | 57 |
| 5. Uji Reliabilitas..... | 58 |
| 6. Interpersi Nilai r..... | 59 |
| 7. Data Hasil Pretest Self Esteem Lansia | 60 |
| 8. Pelaksanaan Konseling Teknik Reframing Berbasis Tawakal | 63 |
| 9. Wilcoxon Signed Ranks Test | 75 |
| 10. Test Statistik (b) | 76 |
| 11. Descriptive Statistics | 77 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Modul Reframing | 91 |
| 2. Lembar Kuisisioner Self Esteem Lansia Uji Coba | 112 |
| 3. Lembar Kuisisioner Self Esteem Lansia Pre Test dan Post Test | 115 |
| 4. Validitas Skala Self Esteem | 118 |
| 5. Pedoman Wawancara | 119 |
| 6. Hasil Perolehan Nilai Pre Test dan Post Test Self Esteem Lansia..... | 120 |
| 7. Hasil Uji Beda Pre Test dan Post Test Self Esteem Lansia | 121 |
| 8. Nilai Rata-rata Pre Test dan Post Test Self Esteem Lansia | 122 |
| 9. Format Kontrak Konseling..... | 123 |
| 10. Permohonan Ijin Penelitian Pengasuh Wisma Kesepuhan Wahyun Asror Yogyakarta..... | 124 |
| 11. Permohonan Ijin Penelitian Dinas Sosial DIY..... | 125 |
| 12. Biodata Peneliti..... | 126 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup di dunia ini dengan melewati beberapa fase kehidupan, mulai dari dalam kandungan, lahir, anak-anak, remaja, dewasa, lansia dan menuju kematian. Tidak dapat dielakkan oleh siapapun bahwa semua manusia pasti akan mengalami masa menua. Menurut Laslett dalam Siti Partini Suardiman menyatakan bahwa tua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu.¹ Fase lansia adalah fase seorang manusia mengalami penurunan kondisi psikis dan sosial yang membawanya pada rasa kurang percaya diri, tidak berguna, kesepian, bahkan depresi.² Senada dengan pendapat di atas, Elizabeth B. Hurlock juga berpendapat bahwa dalam diri manusia terjadi perubahan-perubahan fisik, bahkan sampai pada anggapan bahwa masa tua merupakan masa yang mudah diserang penyakit dan akan mengalami kemunduran mental seperti menurunnya daya ingat, masa ini dinamakan dengan masa lansia (lanjut usia).³ Sehingga dapat disimpulkan bahwa fase lansia adalah fase seorang manusia mengalami penurunan kondisi psikis dan sosial yang membawanya pada rasa kurang percaya diri,

¹ Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), 1.

² *ibid.*

³ Harlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1998), 30.

tidak berguna, kesepian, bahkan depresi. Dan hal tersebut yang menjadikan lansia mengalami tingkatan harga diri rendah.

Seperti pada penelitian Noor Jannah, dituliskan bahwa seorang lansia yang sudah pensiun mengalami gangguan mental sebab kesepian ini dapat diminimalisir dengan menggunakan konseling keagamaan sehingga hati menjadi nyaman.⁴ Kasus yang terjadi di Bandung seorang lansia mengalami gangguan afektif bipolar (lansia sering melakukan tindak kekerasan kepada orang lain) yang diakibatkan oleh perasaan harga diri yang rendah.⁵ Dampak dari sikap harga diri yang rendah tersebut dapat merugikan terutama diri sendiri dan orang lain.

Harga diri mempunyai dua komponen yaitu perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Dengan kata lain harga diri merupakan perpaduan antara kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan penghormatan diri (*self-respect*). Harga diri menggambarkan keputusan seseorang dalam mengatasi tantangan-tantangan kehidupan (untuk memahami dan menguasai masalah yang ada) dan hak seseorang untuk menikmati kebahagiaan (menghormati serta mendukung keinginan dan kebutuhan dalam kehidupan).⁶ Namun kebanyakan orang dapat menilai harga diri sendiri berdasarkan pada penilaian atau penghargaan orang lain terhadap diri kita. Jika orang lain menyetujui segala sesuatu yang kita lakukan, kita akan merasa senang dan “oke” dengan diri kita. Begitupun sebaliknya, jika orang lain tidak setuju

⁴ Noor Jannah, Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Lansia, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 6, No. 2, Desember 2015

⁵ <http://www.scribd.com>, yang diunduh pada tanggal 27 Oktober 2017 pukul 22.57.

⁶ Nathaniel Branden, *Kiat Jitu Meningkatkan self esteem*, (Jakarta: Delapratasa, 1999), 5.

dengan sikap yang kita lakukan, maka kita akan merasa tak berguna.⁷ Hal tersebut menggambarkan bahwa betapa berpengaruhnya hubungan sosial masyarakat dengan keadaan harga diri manusia. Walaupun pada hakikatnya diri sendiri lah yang mampu menempatkan dirinya menjadi positif maupun negatif.

Dari contoh kasus di atas, mayoritas lansia yang mengalami tingkat harga diri rendah berasal dari kalangan lansia yang kurang memiliki perhatian di dalam keluarga dan lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta, yang mana menurut observasi awal, peneliti menemukan sebagian besar lansia berasal dari kalangan ekonomi menengah kebawah, bisa dibilang dalam kategori lansia terlantar, namun ada juga ditemukan lansia yang latar belakangnya dari pensiunan pegawai dinas (TNI, Dinas keuangan, pelayaran) yang sudah tidak memiliki keluarga.⁸ Pendapat di atas, didasari oleh data PMKS Dinas Sosial Yogyakarta yang menyebutkan bahwa lanjut usia terlantar adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih yang tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik secara jasmani, rohani maupun sosial.⁹

Dalam bimbingan dan konseling terdapat teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* yaitu teknik *reframing*. Teknik ini berorientasi pada perubahan persepsi negatif klien yang akan ditingkatkan

⁷ Theo Riyanto dan Heru Susanto, *self esteem Kunci Kebahagiaan*, (Yogyakarta, Kanisius, 2002), 9.

⁸ Hasil observasi di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta pada tanggal 25 Desember 2017.

⁹ Data PMKS Dinas Sosial Yogyakarta, diunduh dinsos.jogjapro.go.id/jenis-jenis-pmks/ pada tanggal 23 Desember 2017 pukul 13.00 WIB

sehingga menghasilkan persepsi positif tanpa menghilangkan kejadian tertentu.

Peneliti memilih menggunakan teknik *reframing* , karena di dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti lain menghasilkan bahwa konseling dengan teknik *reframing* ini sangat signifikan untuk mengurangi tingkat kecemasan, mengubah persepsi orang untuk berfikir positif dan mengembalikan kepercayaan diri. Misalnya dalam penelitian Virgiawan Bayu dan Titin Indah Pratiwi disebutkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik *reframing* ini dapat membantu meningkatkan siswa dalam berfikir positif.¹⁰ Senada dengan pendapat di atas Swoboda dalam Bradley T. Erford mengemukakan bahwa *reframing* positif efektif dalam mengurangi emosi-emosi negatif dan depresiringan sampai sedang.¹¹

Selain di dalam keilmuan bimbingan dan konseling, Islam juga mengajarkan manusia untuk menerima apapun keadaan yang terjadi oleh individu dengan menyerahkan diri kepada Allah, yang biasa disebut dengan istilah tawakal. Sumber dari tawakal adalah keyakinan. Yakin bahwa Allah itu ada, Dia Maha Kuasa, Maha Kaya, Maha Memberi, Maha Sempurna dan Maha Menyempurnakan segala urusan.¹² Yusuf Mansur membagi tawakal menjadi tiga bab yaitu doa, sholat dan ikhtiar. Seperti yang dikemukakan oleh Abu Turab An-Nakhsyabi dalam Yusuf Qardhawi menjadikan tawakal sebagai

¹⁰ Virgiawan Bayu S, Titin Indah Pratiwi, *Penerapan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas XAPK-2 SMK N SURABAYA*, tidak diterbitkan,

¹¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), edisi kedua, 245.

¹² Yusuf Mansur, *Tawakal*, (Jakarta: Sekolah Bisnis Wisatahati Nusantara, 2017), 6.

satu perkara yang terdiri dari lima unsur, yaitu mengerjakan gerakan-gerakan ibadah, ketergantungan hati terhadap pentadbiran Allah, keyakinannya terhadap qadha' dan qadar Allah, dan rasa percayanya terhadap kecukupan yang diberikan Allah padanya dengan bersyukur apabila diberi dan bersabar apabila tidak diberi.¹³ Dari dua pendapat diatas sama-sama menjelaskan bahwa tawakal merupakan suatu perkara keyakinan kita terhadap Dzat yang Maha Kuasa atas segala ciptaan-Nya di alam ini. Meyakini dengan melakukan pendekatan diri kepada Allah melalui beribadah, doa dan ikhtiar.

Sesungguhnya ikhtiar adalah bentuk dari keistiqamahan doa dan ibadah.¹⁴ Namun peneliti menafsirkan ibadah tidak hanya sekedar melakukan sholat, puasa dan amalan kepada Allah saja, akan tetapi ibadah dalam konteks ikhtiar ini yaitu mencakup hubungan kita terhadap Allah dan makhluk-Nya dalam kita mencapai apa yang kita harapkan.

Tesis ini membahas tentang peningkatan jumlah lansia dengan harga diri yang rendah, sementara teknik *reframing* belum mencapai proses labelisasi terhadap lansia, perlu kajian tentang teknik *reframing* berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan self esteem lansia. Sehingga peneliti merasa penelitian ini penting untuk diangkat yaitu menelaah teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia di Wisma Kasepuhan Wahyun Asror Yogyakarta.

¹³ Yusuf Qardhawi, *Ikhlās dan Tawakal (Ilmu Suluk menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah)*, (Jakarta: Istanbul, 2017), 225.

¹⁴ Yusuf Mansur, *Tawakal*, 82.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan “Apakah teknik *reframing* berbasis tawakal efektif digunakan untuk meningkatkan *self esteem* lansia?”

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia.

2. Kegunaan Penelitian

Dalam aspek teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teori *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia.

Sedangkan dalam aspek praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan konselor dan pihak wisma jompo dalam melaksanakan bimbingan konseling dengan teknik *reframing* berbasis tawakal.

D. Kajian Pustaka

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan penelitian pada objek kajian yang memiliki kesamaan pada hasil penelitian terdahulu. Terkait hal tersebut, peneliti menganalisis hasil dari penelitian beberapa tema yang sesuai dengan pembahasan proposal yang akan diteliti sebagai penambah wawasan. Kajian tersebut sebagai berikut:

Pertama, jurnal berjudul “Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP NEGERI JOGOROGO NGAWI ” karya Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih, dalam jurnal ini penelitian dilakukan guna untuk mengurangi perasaan rendah diri pada siswa. Karena menurut pengamatan dan wawancara terdapat 76% anak yang mengalami keminderan dalam bergaul, walaupun tidak semua namun hal ini menjadi masalah besar dalam peningkatan prestasi akademik siswa. Maka dari itu konselor atau guru BK di sekolah ini mengadakan konseling dengan menggunakan teknik *reframing*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa strategi *reframing* itu dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri Jogorogo Ngawi.¹⁵

Kedua, jurnal dengan judul “Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik *Reframing* untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA NEGERI 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014” oleh Kadek Lusiana Laksmi, Ni Nengah Madri Antari dan Nyoman Dantes, penelitian ini dilakukan dengan tujuan penerapan teknik RE dengan teknik *reframing* ini mampu meminimalisir *Learned Helplessness* pada siswa. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling dengan menggunakan 2 siklus, setiap siklus

¹⁵ Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih, penerapan strategi reframing untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa Kelas vii-h smp negeri 1 Jogorogo Ngawi, *Jurnal BK*, Vol. 04, No. 03 tahun 2014.

terdiri dari 4 tahapan, meliputi: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.¹⁶

Ketiga, jurnal penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri” karya Rahmania dan Ika Yuniar, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada korelasi antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Subyek penelitian kepada 100 siswi yang berusia 15-18 tahun sebagai siswa sekolah menengah. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Semakin tinggi *Self Esteem* maka semakin rendah siswi mengalami Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.¹⁷

Keempat, jurnal penelitian berjudul “Family Systems Therapy dengan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Parenting Stress Memiliki Anak Dengan *Developmental Disabilitas (DD)*” karya Karyati, penelitian ini dilakukan untuk mengurangi parenting stress dan meningkatkan kesejahteraan orang tua dan anak DD. Dalam peneliitian ini teknik

¹⁶ Kadek Lusiana Laksmi, Ni Nengah Madri Antari dan Nyoman Dantes, Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik *Reframing* untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA NEGERI 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014, *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, Tahun:2014.

¹⁷ Rahamania dan Ika Yuniar, Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 02, Juni 2012.

reframing digunakan untuk mengurangi tingkat parenting stress yang dialami orangtua dan anak.¹⁸

Dari beberapa hasil penelitian di atas ada kesamaan dengan penelitian ini dalam segi pembahasan tentang penerapan teknik *Reframing*. Namun yang membedakan dalam penelitian yang dilakukan yaitu mengkolaborasikan teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* pada lansia.

E. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen, dalam penelitian ini akan dilakukan sebuah penelitian dan perlakuan terhadap subjek guna untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan. Sebagaimana Latipun Mengungkapkan bahwa penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang sengaja diberikan oleh peneliti dalam proses penelitian.¹⁹

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimental design*, karena dalam penelitian ini belum melakukan eksperimen sungguhan. Model dalam *pre eksperimental design* ada beberapa macam yaitu *one shot case study*, *one-group pretest-posttest*,

¹⁸ Karyati, Family Systems Therapy dengan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Parenting Stress Memiliki Anak Dengan *Developmental Disabilitas* (DD), *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, Vol. 10, No. 1, Maret 2015.

¹⁹ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2015), 6.

intact-group comparison.²⁰ Model penelitiannya adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, pada model desain ini hanya akan menggunakan satu kelompok subyek serta akan melakukan pengukuran sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah Teknik *Reframing* berbasis Tawakal ini dapat meningkatkan *Self Esteem* Lansia.

Y1 X Y2

Keterangan:

Y1: *Pre- Test* (sebelum diberikannya perlakuan)

Y2: *Post- Test* (setelah diberikan perlakuan)

X: *Treatment* / perlakuan.

Pengaruh perlakuan (X) dengan konseling *reframing* berbasis tawakal dan identifikasi dengan membandingkan (Y1-Y2).

Penelitian ini menggunakan beberapa tahap rancangan eksperimen untuk meningkatkan *self estemm* (harga diri) lansia setelah mendapatkan perlakuan dari teknik *reframing* berbasis tawakal. Adapun beberapa hal yang akan dilakukan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

²⁰ Sugiono, *METODE PENELITIAN , Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 74.

a. *Pre- test* (Y1)

Pre-test ini menggunakan format skala psikologi untuk mengetahui tingkat *self esteem* atau harga diri lansia. Yang mana data ini akan dijadikan pembandingan pada hasil *post-test*.

b. Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pemberian konseling dengan menggunakan teknik *reframing* berbabis tawakal yang akan diberikan sebanyak 4 kali pertemuan yang masing-masing pertemuan akan membutuhkan waktu sekitar 80-85 menit. Teknik yang digunakan dalam konseling *reframing* ini akan berfokus pada *meaning reframing* yaitu lebih menekankan pada proses pemberian istilah baru dalam memaknai perilaku yang sebelumnya dianggap negatif oleh para lansia yang memiliki *self esteem* atau harga diri rendah. Sehingga dalam penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan *self esteem* lansia melalui perubahan pola berfikir dengan *meaning reframing*.

c. *Post-test* (Y2)

Post-test adalah pengukuran akhir dalam penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan. Dalam hal ini yang akan diketahui yaitu tingkat keberhasilan teknik *reframing* dalam meningkatkan *self esteem* lansia. *Post-test* akan dilakukan setelah responden mendapatkan perlakuan.

3. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadikan sebab timbulnya perubahan pada variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas.²¹

Identifikasi variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas : teknik *reframing* berbasis tawakal.

Variabel terikat : *self esteem* lansia.

4. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.²² Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

- a. *Self esteem* (harga diri) adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Jadi individu memiliki harga diri tinggi jika individu tersebut merasa dirinya mendapatkan penghargaan dari orang lain disekitarnya dan dapat menerima diri sendiri. Begitupun sebaliknya individu akan memiliki harga diri rendah jika individu tersebut selalu berfikir negatif terhadap dirinya dan cenderung merasa gagal dalam segala hal. Dalam menentukan *self esteem* lansia, peneliti menggunakan alat ukur berupa skala yang didasarkan pada teori Coopersmith yang beranggapan

²¹ *Ibid*, 39.

²² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 1998), 74.

bahwa *self esteem* terdiri dari empat aspek: keberartian diri, kemampuan, kekuatan dan kebajikan.

- b. Teknik *reframing* berbasis tawakal, dalam penelitian ini teknik *reframing* lebih fokus pada *Meaning reframing* yaitu pelebelan atau pembingkai ulang suatu persepsi negatif menjadi persepsi positif. Dan akan dikolaborasikan dengan metode keislaman yaitu tawakal. Teknik *reframing* berbasis tawakal ini akan dilaksanakan sebagai proses konseling melalui empat tahapan antara lain *pertama*, mengenalkan arti penting menyadari perilaku dan pikiran diri sendiri. *Kedua*, mengajak untuk berpikir rasional dengan merenungkan kekuasaan Allah. *Ketiga*, mengidentifikasi persepsi yang sering menjadikan permasalahan dalam hidup dan dikolaborasikan dengan konsep berprasangka baik kepada Allah. *Keempat*, memberikan motivasi tentang bertawakal kepada Allah dan memberikan tugas rumah yaitu dengan membiasakan diri untuk menerapkan sikap tawakal dalam kehidupan sehari-hari.

5. Subjek dan Tempat Eksperimen

Subjek eksperimen adalah individu yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam melengkapi data penelitian. Dalam menentukan subjek penelitian ini menggunakan cara *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan tertentu.²³ Subjek yang dipilih dengan karakteristik sebagai berikut:

²³ *Ibid*,..

- 1) Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta.
- 2) Lansia tersebut masih bisa diajak komunikasi.
- 3) Lansia memiliki tingkat harga diri yang rendah, yang dibuktikan dari *pre-test* dan rekomendasi dari pihak pengurus wisma. Dalam pelaksanaan *pre-test* ini setiap subjek akan didampingi satu persatu dalam mengisi skala dikarenakan kesulitan dalam mengisi skala.
- 4) Lansia bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengikuti sesi konseling mulai sesi awal sampai akhir.

Penelitian ini dilaksanakan di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta. Peneliti memilih wisma ini sebagai tempat penelitian karena sebagian besar lansia berasal dari keluarga ekonomi menengah kebawah dan ada juga dari lansia terlantar dijalanan.²⁴

6. Manipulasi/ Treatmen

Pelaksanaan pemberian perlakuan teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* pada lansia akan dilaksanakan empat kali pertemuan dalam dua minggu. Setiap pertemuan memiliki durasi waktu 80 menit yang dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap awal 15 menit, tahap konseling 60 menit dan tahap akhir 5 menit. Dalam tahapan ini memiliki tema berbeda.

Pertemuan pertama, dimulai dengan pengenalan dan membangun hubungan baik dengan konseli, menjelaskan tujuan penelitian, pengisian

²⁴ Hasil observasi di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta pada tanggal 24 Maret 2018.

lembar *pre-test* dan penyampaian materi mengenai menyadari perilaku dan pikiran diri sendiri dan arti penting memahami diri.

Pertemuan kedua, dimulai dari menyapa konseli, *sharing*, penyampaian materi mengenai berfikir rasional dan pemutaran video tentang kekuasaan Allah. Selanjutnya penutup dan pemberian tugas rumah.

Pertemuan ketiga, dimulai pembukaan, penyampaian materi *self esteem*, mengidentifikasi persepsi dalam situasi masalah dan berprasangka baik kepada Allah dilanjutkan penyimpulan.

Pertemuan keempat, pada pertemuan ini peneliti melakukan pengamatan terhadap sikap konseli setelah perlakuan, relaksasi, evaluasi dengan memasukkan materi tentang tawakal kepada Allah. Dilanjutkan pengisian lembar *post-test* dan penutup. Dari beberapa pertemuan di atas akan lebih detail dibahas dalam modul yang ada pada lampiran 1.

7. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang akan digunakan terbagi menjadi beberapa tahapan antara lain sebagai berikut:

1) Tahap Awal

Pada tahap awal ini peneliti melakukan observasi kepada lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta, guna untuk mengetahui keadaan para lansia. Setelah itu peneliti menyusun modul yang ditujukan untuk merumuskan materi yang akan digunakan dalam memberikan perlakuan kepada subjek penelitian. Oleh karena itu, perlu dilakukan

telaah modul dengan memperhatikan koreksi dari dosen pembimbing maupun dari dosen yang ahli dalam bidang tersebut.

Selanjutnya peneliti membuat skala *self esteem* untuk menyusun instrumen penelitian yang akan digunakan. Dalam penyusunan skala *self esteem* ini peneliti juga berkonsultasi kepada ahli. Setelah skala jadi maka bisa diuji cobakan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.

2) Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini akan dilaksanakan *pre-test* kepada lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta guna mengukur kondisi *self esteem* pada lansia tersebut. Selanjutnya, pelaksanaan konseling akan dilakukan oleh nara sumber ahli dalam bidang konseling dan dilanjutkan *post-test* guna mengetahui pengaruh atau peningkatan *self esteem* lansia tersebut setelah diberikan perlakuan.

3) Tahap Akhir

Tahap akhir ini berisi analisis data, pembahasan dan penarikan kesimpulan.

8. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang penting dalam sebuah penelitian, karena memang tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data.²⁵ Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data

²⁵ Sugiono, *METODE PENELITIAN, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 224.

dalam penelitian ini adalah skala, observasi, wawancara, modul dan dokumentasi.

1) Skala *Self Esteem*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini hasil dari modifikasi skala harga diri karya puput Tri Hardiyanti dengan menggunakan teori *self esteem coopersmith*.²⁶ Item positif atau *Favorable* berjumlah 20 yaitu 1, 27, 9, 10, 28, 3, 6, 7, 11, 13, 14, 29, 16, 22, 36, 25, 20, 37, 24, dan 34. Dengan nilai tertinggi 4 diberikan pada jawaban SS (Sangat Setuju) dan nilai terendah 1 diberikan pada jawaban STS (Sangat Tidak Setuju). Sedangkan item negatif atau *unfavorable* juga terdapat 20 item yaitu 5, 8, 2, 39, 4, 30, 12, 18, 23, 15, 17, 21, 19, 40, 31, 33, 32, 35, 38, dan 26. Dengan nilai tertinggi 1 yang diberikan pada jawaban SS (Sangat Setuju) dan nilai terendah 4 yang diberikan pada jawaban STS (Sangat Tidak Setuju).

2) Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi terkait kondisi lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta. Dari hasil observasi ini, peneliti dapat menentukan langkah atau proses konseling yang lebih efektif.

3) Wawancara

Peneliti juga akan menggunakan teknik wawancara karena, ketika peneliti dan konseli saling berhadapan langsung maka akan dapat

²⁶ Puput Tri Hardiyani, *Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna Meningkatkan self esteem pada Siswa (Studi Eksperimen di MTS Negeri Bantuk Kota)*, Yogyakarta: Tesis, 2017.

diketahui perubahan yang dialami konseli. Namun wawancara tidak hanya dilakukan oleh pihak konseli tetapi juga kepada pengelola Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta.

4) Dokumentasi

Dokumentasi berupa data dukung administrasi lansia.

9. Pengukuran

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan data kuantitatif berupa skala *self esteem* teori Coopersmith yang dimodifikasi dari tesis yang berjudul *Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna Meningkatkan Harga Diri pada Siswa (Studi Eksperimen di MTS Negeri Bantuk Kota)* karya Puput Tri Hardiyani, guna untuk mengetahui tingkat *self esteem* lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta.

Peneliti akan menyajikan *blue print self esteem* lansia yang akan diuji cobakan pada lansia anggota PKH (Program Keluarga Harapan) di kecamatan Trucuk, Klaten. Selanjutnya hasil dari uji coba tersebut akan divalidasi menggunakan SPSS, sehingga akan terdeteksi item mana yang *valid* dan tidak *valid*. Selanjutnya item yang *valid* akan digunakan untuk mengukur *self esteem* lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta.

Tabel 1.***Blue Print Self Esteem Lansia***

| No | Aspek | Indikator | Item | | Jumlah |
|----|------------------|---|---------------------|---------------------|--------|
| | | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Keberartian diri | a.Penerimaan terhadap diri sendiri b.Adanya perhatian dari orang lain c.Penerimaan dari keluarga d.Adanya pengakuan oranglain. | 1, 27, 9, 10, 28 | 5, 8, 2, 39, 4 | 10 |
| 2 | Kemampuan | a.Mampu menyelesaikan tugas b.Mampu mengambil keputusan c.Mengikuti kegiatan d.Mampu mengontrol emosi diri sendiri. | 3, 6, 7, 11, 13 | 30, 12, 18, 23,15 | 10 |
| 3 | Kekuatan | a. Adanya rasa hormat dari oranglain b. Mengontrol perilaku sendiri c. Mengontrol perilaku oranglain d. Menghadapi cobaan dengan tenang. | 14, 29, 16, 22, 36 | 17, 21, 19, 40, 31 | 10 |
| 4 | Kebajikan | a. Taat pada peraturan di wisma b. Taat pada agama Islam c. Taat pada peraturan moral d. Taat pada peraturan sesuai etika. | 25, 20, 37, 24, 34, | 33, 32, 35, 38, 26, | 10 |

Dalam penyusunan skala memang sengaja hanya menggunakan 40 item dikarenakan mengingat konseli berasal dari kalangan lansia,

ditakutkan kalau item terlalu banyak dapat mengganggu konsentrasi konseli.

10. Validasi & Reliabilitas

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas suatu instrumen adalah seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur objek yang hendak diukur. Semakin tinggi validitas suatu instrumen, maka semakin baik instrumen itu untuk digunakan.²⁷ Jadi dalam validitas instrumen ini sangat menentukan kualitas penelitian karena instrumen yang akan digunakan sudah diukur.

Dalam mengujian validitas instrumen, peneliti menggunakan pengujian validitas kontruksi yaitu dengan meminta pendapat kepada ahli (*judgment experts*).²⁸ Untuk mengetahui perbedaan itu signifikan atau tidak, maka hasil t hitung tersebut dibandingkan t tabel, jika t hitung lebih besar daripada t tabel maka perbedaan signifikan sehingga instrumen dapat dinyatakan valid.²⁹ Uji validitas ini menggunakan spss versi 19.

Berdasarkan hasil uji coba 40 butir instrumen yang diuji cobakan kepada lansia PKH Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten melalui bantuan spss versi 19 ini maka ada 18 item instrumen yang dinyatakan gugur yaitu pada item *favorable* nomor 1, 3, 7, 9, 14, 25, 28, 29, dan 34 sedangkan item *unfavorable* nomor 2, 4, 21, 23, 31, 35, 38, 39 dan 40. Nilai tertinggi

²⁷ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan)*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), 234.

²⁸ Sugiono, *METODE PENELITIAN, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 125.

²⁹ *Ibid*,..

dalam uji validitas ini adalah 0,603 dan nilai terendah -0,185. Dibawah ini tabel item instrumen yang valid:

Tabel 2.

Blue Print Self Esteem Lansia

| No | Aspek | Indikator | Item | | Jumlah |
|----|------------------|---|------------------|--------------------|--------|
| | | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Keberartian diri | a. Penerimaan terhadap diri sendiri b.Adanya perhatian dari orang lain c.Penerimaan dari keluarga d.Adanya pengakuan oranglain. | 27, 10 | 8, 5 | 4 |
| 2 | Kemampuan | a.Mampu menyelesaikan tugas b.Mampu mengambil keputusan c.Mengikuti kegiatan d.Mampu mengontrol emosi diri sendiri. | 6, 11, 13 | 30, 12, 18, 15 | 7 |
| 3 | Kekuatan | a.Adanya rasa hormat dari oranglain b.Mengontrol perilaku sendiri c.Mengontrol perilaku oranglain d.Menghadapi cobaan dengan tenang. | 16, 22, 36 | 17, 19, | 5 |
| 4 | Kebajikan | a.Taat pada peraturan di wisma b.Taat pada agama Islam c.Taat pada peraturan moral d.Taat pada peraturan sesuai etika. | 20, 24, 37 | 33, 32, 26, | 6 |

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda.³⁰ Dalam penelitian ini, untuk menguji reliabilitas menggunakan Uji *Reliability Alpha Cronbach* dengan bantuan spss versi 19.

Tabel 3.

Uji Realiabitas

| Reliability Statistics | | |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .686 | .722 | 40 |

Pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,686 atau dengan kata lain lebih besar dari 0,60. Sehingga pada variabel ini dianggap baik atau reliabel.

F. Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah kegiatan dalam penelitian yang dilakukan untuk mengolah data sehingga dapat diambil suatu kesimpulan. Dalam analisis data ini, peneliti harus memerlukan ketelitian dan kekritisian.³¹ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik

³⁰ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan)* , 242.

³¹ Zuriah, Nurul, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 198.

dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia.

Peneliti menggunakan dua analisis data statistik, antara lain: *pertama*, analisis statistik *non parametrik* dengan uji hipotesis menggunakan *wilcoxon signed ranks test*. Uji *rank wilcoxon* adalah penelitian eksperimen yang melibatkan kurang dari 30 subjek.³² Dalam uji ini lebih berupaya untuk mendeteksi perbedaan-perbedaan riil setelah diberikan perlakuan.³³ Uji statistik diatas menggunakan bantuan spss versi 19.

Kedua, dalam penelitian ini juga menggunakan analisis data dukung untuk mengetahui perkembangan psikologis lansia selama pelaksanaan konseling yaitu dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi yang berupa data riwayat lansia yang diperoleh dari pihak pengelola wisma.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan peneliti dalam menulis laporan penelitian, maka dibuat sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, pembahasan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, hipotesis, kajian pustaka.

³² Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, (Yogyakarta: as-Shaft, 2012), 113.

³³ Sugiyanto, *Analisis Statistika Sosial*, (Malang: Bayumedia Publishing, 2004), 204.

BAB II Kerangka Teori berisi teori-teori yang menjelaskan tentang *self esteem*, teknik *reframing* dan tawakal yang diintegrasikan dengan konsep teknik *reframing*.

BAB III Membahas hasil analisis teknik *reframing* untuk meningkatkan *self esteem* lansia meliputi *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian eksperimen.

BAB IV berisi Penutup. Yang didalamnya terdapat kesimpulan hasil dari penelitian dan saran pengembangan dalam penelitian ke depan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang menggunakan statistik *non parametrik* melalui uji beda *wilcoxon signed ranks test* dengan bantuan SPSS versi 19 yaitu sebesar -2,207 dengan p value sebesar 0,027 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling yang diterapkan dapat meningkatkan *self esteem* pada lansia. Setelah itu peningkatan skor *self esteem* juga dapat dilihat pada tabel deskriptif statistik, tabel tersebut juga menyimpulkan bahwa adanya peningkatan skor *pre test* dan *post test* pada kolom mean (rata-rata) yakni dari 52,83 menjadi 64,17. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling dengan teknik *reframing* berbasis tawakal efektif untuk meningkatkan *self esteem* lansia di wisma kasepuhan *wahyun asror* Yogyakarta.

Adapun pendekatan *reframing* berbasis tawakal dilaksanakan selama empat sesi dalam proses konseling, diantaranya ***pertama***, menyadari perilaku dan pikiran yang ada dalam dirinya. Dalam pertemuan pertama ini konseli diajak untuk evaluasi dan menyadari untuk mengenal diri sendiri. ***Kedua***, berfikir rasional dan merenungkan kekuasaan Allah, dalam pertemuan ini konselor meminta konseli pentingnya berfikir rasional dalam memaknai kehidupan, karena semua adalah kekuasaan Allah. ***Ketiga***, persepsi alternatif dan berprasangka baik kepada Allah, konselor dan konseli melakukan diskusi dalam menciptakan persepsi alternatif positif untuk membingkai ulang persepsi negatif dengan selalu berprasangka baik kepada

Allah. *Keempat*, tawakal dan tugas rumah, dalam sesi konseling yang terakhir ini konseli diminta memahami dan menerapkan sikap tawakal dalam kegiatan sehari-hari.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan ditemukannya hasil dari penelitian tersebut, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti antara lain sebagai berikut:

1. Bagi lansia, perlunya pembiasaan diri dalam mengaplikasikan tawakal dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya dengan selalu mengingat Allah, berbuat baik kepada sesama dan menyerahkan semua takdir hanya kepada Allah. Sehingga ketika lansia tersebut sudah menyerahkan dirinya kepada Allah dia akan berfikir lebih positif dalam memaknai semua kejadian
2. Bagi Wisma khususnya pengasuh dan pengurus wisma. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panduan dalam proses konseling untuk menyelesaikan permasalahan lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya:
 - a. Terkait dengan materi teknik *reframing* berbasis tawakal masih banyak kekurangan, sehingga dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi mengenai materi tersebut, atau dapat dikolaborasikan dengan teknik konseling lain yang lebih cocok dengan konsep tawakal ini.
 - b. Dalam proses konseling dalam penelitian ini hanya terdapat empat sesi saja, diharapkan penelitian selanjutnya bisa lebih banyak memberikan sesi pertemuan , sehingga hasil perubahan subjek lebih terlihat.

c. Diharapkan dalam penelitian selanjutnya, menggunakan metode penelitian eksperimen yang lebih detail misalnya menggunakan teknik dengan menghadirkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Agar dalam pelaksanaan penelitian ini terlihat perbandingan antara kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan)* , (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014)
- Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi jilid 4*. (Semarang: CV. TOHA PUTRA, 1974)
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), edisi kedua
- Didik, Hermawan, *Suggestive Parenting (Membangun Komunikasi Positif Pada Anak dengan Teknik Hypno-NLP)*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013)
- Harlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1998)
- <http://www.scribd.com>, yang diunduh pada tanggal 27 Oktober 2017 pukul 22.57.
- Ibnul Qayyim al-Jauziah, *Intisari Madarijus Salikin*, (Jakarta: Robbani Press, 2010)
- Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih, Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-h SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi, *Jurnal BK*, Vol. 04, No. 03 tahun 2014
- Iman al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalah Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1996)
- Kadek Lusiana Laksmi, Ni Nengah Madri Antari dan Nyomas Dantes, Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Reframing untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014, *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1. Tahun 2014.
- Karyati, *Family Systems Therapy* dengan Teknik Reframing untuk Mengurangi Parenting Stress Memiliki Anak dengan Developmental Disabilitas (DD), *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, Vol. 10, No. 1, Maret 2015.

- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2015).
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori- Teori Psikologi*, (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2012)
- Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, (Yogyakarta: as-Shaft, 2012)
- Mochamad, Nur Salim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013)
- Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, (Ponorogo: UMPO, 2016).
- Nathaniel Branden, *Kiat Jitu Meningkatkan self esteem*, (Jakarta: Delapratasa, 1999)
- Noor Jannah, Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Lansia, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 6, No. 2, Desember 2015.
- Puput Tri Hardiyani, Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna Meningkatkan self esteem pada Siswa (Studi Eksperimen di MTS Negeri Bantuk Kota), Yogyakarta: Tesis, 2017
- Rohamania dan Ika Yuniar, Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 02, Juni 2012.
- Said Husain Husaini, *BERTUHAN DALAM PUSARAN ZAMAN*, (Jakarta: Citra, 2013).
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 1998)
- Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba, 2009)
- Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016).

- Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006)
- Suryanto, dkk, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2012)
- Theo Riyanto dan Heru Susanto, *self esteem Kunci Kebahagiaan*, (Yogyakarta, Kanisius, 2002)
- Virgiawan Bayu S, Titin Indah Pratiwi, *Penerapan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas XAPK-2 SMK N SURABAYA*, tidak diterbitkan
- Wida Sulistyowati dan Hadi Warsito, Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa, *BK FIP Unesa*, tidak ada nomor terbit dan tahun terbit.
- Wiwoho, R.H, *Reframing Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011).
- Yusuf Mansur, *Tawakal*, (Jakarta: Sekolah Bisnis Wisatahati Nusantara, 2017)
- Yusuf Qardhawi, *Ikhlās dan Tawakal (Ilmu Suluk menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah)*, (Jakarta: Istanbul, 2017)
- Zuriah, Nurul, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006)

LAMPIRAN

Lampiran 1.

MODUL *REFRAMING*

Teknik *Reframing* Berbasis Tawakal untuk Meningkatkan *Self Esteem* Lansia

(Studi Eksperimen di Wisma Kasepuhan Wahyun Asror Yogyakarta)



Oleh:

Neni Nuryati (1620310024)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2018

MODUL

TEKNIK *REFRAMING* BERBASIS TAWAKAL

UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* LANSIA

A. Deskripsi Umum

Modul ini dibuat untuk mendeskripsikan secara detail rencana penelitian yang akan digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. Modul ini dibuat dengan memodifikasi tesis yang berjudul “Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna Meningkatkan Harga Diri pada Siswa (Studi Eksperimen di MTS Negeri Bantul Kota) karya Puput Tri Hardiyanti.⁶⁸ Tujuan dari penelitian ini yaitu mengukur efektifitas teknik konseling *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia. Dari pernyataan di atas, maka dalam modul ini akan dijelaskan tahap demi tahap langkah untuk menguji keefektifan teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia meliputi: tahap awal, tahap konseling, dan tahap akhir (penutup. Secara keseluruhan modul ini akan dilaksanakan 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 80 menit yang dibagi dalam 3 tahapan yaitu: tahap awal (15 menit), tahap konseling (60 menit), dan tahap akhir (5 menit). Rencana kegiatan penelitian akan diuraikan di dalam tabel berikut:

| No. | Pertemuan | Waktu | Kegiatan |
|-----|---|----------|---------------------------------------|
| 1. | Pertemuan pertama: tahap awal (membangun hubungan baik | 15 menit | 1. Perkenalan 2. Membuat peraturan |

⁶⁸ Puput Tri Hardiyanti, *Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna Meningkatkan Harga Diri pada Siswa (Studi Eksperimen di MTS Negeri Bantul Kota)*, (Yogyakarta: Tesis, 2017)

| | | | |
|----|---|----------|---|
| | dengan konseli dan pembukaan) | | kegiatan 3. Menciptakan keakraban. |
| | Tahap konseling Sesi 1 (menyadari perilaku dan pikiran yang ada dalam dirinya) | 30 menit | 1. Mengisi lembar <i>pre-test</i> 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya dan sharing mengenai pemahaman diri |
| | Sesi 2 (mengenalkan arti penting memahami diri dan menjelaskan tugas rumah) | 30 menit | 1. Pemberian materi <i>reframing</i> dalam memahami pola pikir dan perilaku diri. 2. penjelasan tugas rumah |
| | Tahap akhir (penutup) | 5 menit | Menyimpulkan hasil pertemuan pertama dan menutup dengan doa. |
| 2. | Pertemuan kedua: Tahap awal | 15 menit | 1. Membuka dengan menanyakan kabar konseli dan berdoa bersama. 2. Memberikan waktu kepada konseli untuk bercerita. |
| | Tahap Konseling Sesi 1 (Rasional) | 30 menit | 1. Materi mengenai berfikir rasional |

| | | | |
|----|---|----------|---|
| | | | 2. Bercerita |
| | Sesi 2 (Kekuasaan Allah) | 30 menit | 1. Penyampaian materi tentang kekuasaan Allah. |
| | Tahap akhir (Penutup) | 5 menit | Menyimpulkan hasil dari pertemuan kedua dan menutup dengan doa. |
| 3. | Pertemuan ketiga Tahap awal (<i>Self Esteem</i>) | 15 menit | 1. Mengawali pertemuan dengan doa. 2. Penyampaian materi tentang harga diri (<i>Self Esteem</i>) |
| | Tahap konseling Sesi 1 (Situasi masalah dan identifikasi persepsi alternatif) | 30 menit | 1. Menyampaian tujuan sesi 1. 2. Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah. |
| | Sesi 2 (Berprasangka baik kepada Allah) | 30 menit | Penyampaian materi tentang prasangka baik kepada Allah. |
| | Tahap akhir | 5 menit | Menyimpulkan dan ditutup dengan doa. |
| 4. | Pertemuan keempat Tahap awal (melihat perkembangan lansia terhadap <i>self esteem</i> pada | 15 menit | 1. Membuka dengan salam 2. Konselor mengamati |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | dirinya) | | perubahan dalam diri lansia. |
| | Tahap Konseling Sesi 1 (evaluasi dan perencanaan) | 30 menit | 1. Relaksasi (menyanyikan mars lansia) 2. Diskusi 3. Pembagian lembar kerja rencana tindak lanjut. |
| | Sesi 2 (Berserah diri kepada Allah) | 30 menit | Penjelasan materi berserah diri |
| | Tahap akhir | 15 menit | 1. Menyimpulkan hasil pertemuan keempat. 2. Pengisian <i>post test</i> . 3. Penutup dengan doa dan salam perpisahan kepada seluruh anggota. |

B. Tujuan

Tujuan umum dari pelaksanaan konseling ini adalah untuk menjadikan individu/konseli menjadi pribadi yang memiliki penghargaan dalam dirinya yang tinggi dan senantiasa memiliki akhlak yang baik kepada Allah dengan menunjukkan sikap tawakal baik dalam hati maupun tingkah laku kesehariannya. Individu dikatakan memiliki harga diri yang tinggi jikalau sudah dapat mengekspresikan dirinya dengan lingkungan sekitar dan mampu menerima situasi apapun yang terjadi dalam kehidupannya dengan menyerahkan diri kepada Allah.

C. Pelaksana

Pelaksana dalam modul ini yaitu peneliti yang berperan sebagai seorang konselor yang akan dibantu oleh pihak pengelola panti. Subjek terdiri atas enam lansia yang direkomendasikan oleh pihak panti, dengan ketentuan masih bisa diajak untuk berkomunikasi. Penelitian akan dilaksanakan di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta.

D. Metode Konseling

Metode konseling yang akan digunakan yaitu konseling individu dan kelompok. Dengan jumlah lansia enam orang yang kelompok eksperimen. Konseling akan dilaksanakan konseli yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kesadaran untuk meningkatkan *self esteem* pada dirinya sebagai pendukung lancarnya kegiatan.

E. Teknik Pelaksanaan

Secara teknik pelaksanaan penelitian ini dibuat menjadi 4 kali pertemuan dalam jangka waktu 3 minggu. Berikut ini adalah rincian teknik pelaksanaan Teknik *reframing* berbasis tawakal untuk meningkatkan *self esteem* lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta.

1. Pertemuan pertama, terdiri dari beberapa kegiatan antara lain:

a. Tahap awal

Dalam pertemuan awal ini peneliti akan melakukan pengenalan kepada seluruh anggota yang akan ikut andil dalam proses penelitian yang akan dilaksanakan. Dengan tujuan agar seluruh anggota dapat

menciptakan keterbukaan, kebersamaan dan meningkatkan minatnya dalam keikutsertaan proses konseling.

1) Tujuan:

- a) Menumbuhkan *rapport* dengan konseli agar tercipta persaan nyaman sehingga ada keterbukaan antara konseli dan konselor.
- b) Membangun kebersamaan antar anggota yang ikut dalam proses penelitian, baik itu sebagai konseli, konselor, maupun pihak yang membantu jalannya proses peneitian..
- c) Mengetahui asal-usul konseli.

2) Metode:

Cerita pengalaman secara bergilir dan game.

3) Alokasi:

15 menit

4) Prosedur:

- a) Konselor membuka pertemuan kelompok dengan salam pembuka dilanjutkan perkenalan diri kepada anggota kelompok penelitian.
- b) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakannya penelitian.
- c) Konselor mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya masing-masing.
- d) Konselor menjelaskan pentingnya bekerjasama dalam proses penelitian yang akan dilaksanakan.
- e) Konselor mengajak konseli (lansia) untuk melakukan refres otak agar lebih fokus dalam melaksanakan kegiatan dan

menumbuhkan rasa kebersamaan. Konselor memberikan kesimpulan, dengan tujuan konseli memahami arti persahabatan didalam kehidupannya.

b. Tahap konseling

Dalam tahap ini konselor akan mengamati apakah kegiatan konseling sudah bisa dilaksanakan atau belum, seandainya konseli sudah siap maka kegiatan konseling segera dilaksanakan dengan kesepakatan bersama.

Sesi 1

“Menyadari perilaku dan pikiran yang ada dalam dirinya”

1) Tujuan:

Konseli Mampu mengetahui pentingnya memahami pemikiran yang ada dalam dirinya, sehingga konseli menyadari perilakunya baik atau buruk.

2) Metode: Sharing dan diskusi

3) Alokasi waktu: 30 menit

4) Prosedur:

- a) Konselor menanyakan kesiapan konseli, dengan berdialog satu persatu dan memotivasi konseli agar menjalani konseling dengan kesadaran, keterbukaan sehingga menjapai tujuan yang diinginkan.
- b) Konselor mengarahkan konseli untuk saling memahami dan bekerjasama dengan anggota.
- c) Mengisi lembar *pre test*.

- d) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling yang akan dilaksanakan meliputi pemikiran dan tingkah laku konseli, sehingga konselor perlu mengerti latar belakang dan karakter dari konseli. Dengan meminta konseli untuk sharing pengalaman yang pernah terjadi dalam kehidupannya.
- e) Konselor memberikan lembar kerja pemahaman terhadap perilaku dan pemikiran individu.

Sesi 2

“ Mengenalkan arti penting memahami diri dan menjelaskan tugas rumah”

- 1) Tujuan: Konseli mengetahui arti penting individu harus memahami diri sendiri.
- 2) Metode: Ceramah dan dialog
- 3) Alokasi waktu: 30 menit
- 4) Prosedur:
 - a) Konselor menjelaskan bahwa konseli perlu untuk memahami dirinya sendiri baik pikiran maupun perilaku.
 - b) Konselor menyampaikan materi tentang (menyadari perilaku dan pikiran yang ada dalam dirinya), dengan materi berjudul Cinta kepada Diri Sendiri. Materi ini diberikan dengan tujuan setelah sesi 1 konseli diminta untuk sharing tentang pemikiran dan tingkah laku yang pernah dilakukan dalam kehidupannya, pada sesi 2 ini konseli akan diberikan pemahaman tentang manfaat kita harus memahami diri.

- c) Konselor memberikan kesempatan konseli untuk menanyakan ataupun diskusi kelompok.
 - d) Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli dengan materi konseli berlatih mengenali atau menilai perilaku dan pemikirannya sehari-hari, apakah sudah baik atau masih ada yang perlu dibingkai ulang yaitu dengan menceritakan di pertemuan yang akan datang.
- c. Tahap akhir (jangka waktu 5 menit)

Konselor memimpin kelompok untuk berpendapat menyimpulkan hasil pertemuan pertama dan menutup dengan doa.

2. Pertemuan kedua, terdiri dari beberapa kegiatan antara lain:

- a. Tahap awal
 - 1) Tujuan:
 - a) Melatih konseli untuk dapat mengungkapkan perasaan.
 - b) Mengetahui hasil tugas rumah dari pertemuan pertama.
 - 2) Metode: Diskusi.
 - 3) Alokasi waktu: 15 menit.
 - 4) Prosedur:
 - a) Konselor membuka pertemuan dengan berdoa bersama dan menanyakan kabar konseli. Contohnya: “Assalamualaikum...bagaimana bapak ibu kabarnya? semoga selalu sehat dan tetap dalam lindungan Allah. marilah kita buka pertemuan kedua ini dengan berdoa bersama”.

- b) Konselor meminta konseli untuk menceritakan hasil dari tugas rumah dipertemuan pertama satu persatu, dan memberikan tanggapan.

b. Tahap Konseling

Sesi 1

Berfikir Rasional

1) Tujuan:

Konseli mampu menerapkan cara berfikir yang rasional dan membedakan pikiran-pikiran yang positif ataupun negatif.

2) Metode: Ceramah dan diskusi.

3) Alokasi waktu: 30 menit.

4) Prosedur:

a) Konselor menjelaskan materi tentang berfikir rasional.

b) Konselor mengajak konseli mempraktekkan untuk berfikir rasional dan membedakan hal yang positif maupun negatif.

Sesi 2

Kekuasaan Allah

1) Tujuan: Konseli mampu untuk memahami bahwa semua yang diciptakan oleh Allah adalah bentuk dari kekuasaan Allah.

2) Materi: Merenungkan Kekuasaan Allah.

3) Metode: ceramah dan diskusi.

4) Alokasi waktu: 30 menit.

5) Prosedur:

a) Konselor mengawali dengan menjelaskan bahwa semua yang pernah terjadi dan akan terjadi adalah kehendak Allah.

- b) Menayangkan video tentang kekuasaan Allah.
 - c) Berdiskusi bersama antara konselor dan konseli.
- c. Penutup (5 menit)

Konselor menyimpulkan hasil dari pertemuan kedua ini dan memberikan tugas rumah. Contoh: meminta konseli merenungkan kekuasaan Allah di sepertiga malam (sholat tahajud). Selanjutnya konselor menutup dengan salam dan berdoa bersama supaya apa yang telah disampaikan bermanfaat.

3. Pertemuan ketiga terdiri dari beberapa kegiatan:

a Tahap awal:

- 1) Tujuan: Dalam pertemuan tiga ini konseli akan diajak untuk memahami pentingnya menumbuhkan *self esteem* dalam diri individu.
- 2) Materi: *self esteem* lansia
- 3) Metode: ceramah dan diskusi.
- 4) Alokasi waktu: 15 menit`
- 5) Prosedur:
 - a) Konselor membuka pertemuan dengan salam hangat untuk semua anggota kelompok dan dilanjutkan doa.
 - b) Konselor menyampaikan materi tentang *self esteem*.
 - c) Memberikan motivasi kepada konseli agar mampu menemukan tindakan yang dapat menjadikan dirinya lebih meningkatkan harga diri.

b. Tahap Konseling

Sesi 1

Situasi masalah dan identifikasi persepsi alternatif

- 1) Tujuan: Konseli mampu menentukan atau mengidentifikasi masalah yang timbul dalam dirinya dan menemukan solusi.
- 2) Metode: Diskusi.
- 3) Alokasi waktu: 30 menit.
- 4) Prosedur:
 - a) Konselor menjelaskan materi tentang “Situasi masalah dan identifikasi persepsi alternatif” kepada konseli.
 - b) Konselor membagi menjadi 2 kelompok untuk diskusi terkait latihan mengidentifikasi persepsi dalam situasi masalah, dengan memberikan lembar kerja. contoh: “baiklah bapak ibu, setelah kita memahami manfaat *self esteem* untuk diri kita masing-masing, pasti banyak gejala yang ada dalam diri konseli, nah...sekarang anda sekalian silahkan berdiskusi tentang hal-hal yang menjadi gejala dalam diri, boleh diceritakan dikelompok ataupun ditulis dalam lembar kerja”.
(yang menjadi keinginan lansia)
 - c) Konselor membahas dari lembar kerja konseli.

Sesi 2

Berprasangka baik kepada Allah

- 1) Tujuan: Untuk membiasakan konseli berfikir positif terhadap diri sendiri, oranglain, maupun kepada Allah.
- 2) Metode: ceramah, dan diskusi.

- 3) Materi: Berprasangka baik kepada Allah.
- 4) Alokasi waktu: 30 menit.
- 5) Prosedur:
 - a) Konselor menjelaskan bahwa “ sesuatu yang terjadi dan akan terjadi di dunia ini adalah skenario dari Allah dan akan ada hikmah dalam kejadian apapun.
 - b) Konseli berdiskusi memberikan lembar kerja ke depan” apakah akan ada perubahan persepsi mengenai berprasangka baik terhadap diri sendiri, oranglain maupun Allah?”.

c. Penutup (5 menit)

Konselor meminta konseli untuk menyimpulkan hasil dari pertemuan ketiga dan menutup dengan doa bersama.

4. Pertemuan keempat terdiri dari beberapa kegiatan:

- a. Tahap awal:
 - 1) Tujuan:
 - a) Untuk melihat perkembangan *self esteem* lansia, setelah melalui tahap pertemuan ketiga.
 - b) Untuk membantu konseli mengevaluasi pemikiran dan tingkah laku *self esteem*.
 - c) membantu konseli membuat perencanaan *self esteem* yang lebih efektif.
 - 2) Metode: ceramah dan diskusi.
 - 3) Alokasi waktu: 15 menit.
 - 4) Prosedur:

- a) Konselor membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar konseli.
- b) Konselor memeriksa hasil kerja konseli dan mengamati peningkatan *self esteem* dalam diri masing-masing konseli.
- c) Konselor memberikan motivasi kepada konseli, bahwa keinginan untuk merubah diri sendiri yang lebih baik itu akan lebih efektif jika timbul dalam naluri diri masing-masing konseli.

b. Tahap Konseling

Sesi 1

Evaluasi dan Perencanaan

- 1) Tujuan: untuk membantu konseli mengevaluasi diri dan merencanakan *planning*.
- 2) Metode: Ceramah dan Diskusi.
- 3) Alokasi waktu: 30 menit.
- 4) Prosedur:
 - a) Sebelum tahap konseling ini dilaksanakan, konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi dengan menyanyikan mars lansia.
 - b) Konselor mendorong konseli untuk mengevaluasi perilakunya yang kurang efektif.
 - c) Konselor meminta konseli untuk merenungi sikap tersebut.
 - d) Selanjutnya pada tahap perencanaan, Konselor memberikan lembar kerja perencanaan konseli dan meminta konseli menuliskan perencanaan apa yang akan diambil olehnya.

- e) setelah itu konselor meminta pertanggung jawaban atas rencana yang diambil atau yang diputuskan oleh konseli.

Sesi 2

Berserah Diri Kepada Allah

- 1) Tujuan: Konseli mampu memahami arti berserah diri kepada Allah dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-harinya.
 - 2) Materi: Tawakal
 - 3) Metode: ceramah dan tanya jawab
 - 4) Alokasi waktu: 30 menit
 - 5) Prosedur:
 - a) Konselor memberikan penjelasan bahwa dalam pertemuan ini bertema Tawakal yaitu berserah diri pada Allah.
 - b) Konselor menyampaikan materi terkait Tawakal.
- c. Penutup (5 menit)
- 1) Konselor melakukan wawancara kepada konseli yang ikut dalam pelaksanaan konseling.
 - 2) Pengisian *post test*.
 - 3) Konselor mengucapkan terimakasih kepada seluruh anggota konseling yang ikut berpartisipasi dalam penelitian.
 - 4) Konselor menutup pertemuan dengan doa bersama dan ucapan syukur atas segala rahmad Allah yang telah memberikan kelancaran mulai dari pertemuan pertama sampai keempat.

Materi Merenungkan Kekuasaan Allah

Setiap manusia yang hidup di dunia ini mempunyai kewajiban untuk beribadah dan bertakwa kepada Allah. Beribadah dan bertakwa kepada Allah dapat dilakukan dengan kita merealisasikan beberapa waktu untuk memikirkan hubungan kita kepada sang Khaliq. Adapun waktu yang tepat untuk berfikir sampai merasuk dalam hati adalah di tengah malam (waktu tahajud).

Dalam kitab *Risalatul Mu'awanah* dijelaskan bahwa “ tidak ada nilai ibadah seperti berfikir, karena berfikir adalah pelita hati jikalau seseorang tidak lagi berfikir maka tidak ada cahaya dalam hatinya”. Dari pernyataan diatas yang dimaksud berfikir yaitu kembali merenungkan kekuasaan Allah. Ruang lingkup berfikir ada tujuh, diantaranya:⁶⁹

1. Memikirkan tentang keindahan ciptaan Allah yang sangat menakjubkan baik yang bisa dilihat maupun tidak.
2. Berfikir tentang berbagai nikmat dan pemberianNya yang dikaruniakan kepadamu.
3. Berfikir terhadap keluasan ilmu Allah.
4. Berfikir terhadap keterbatasanmu dalam beribadah kepada Allah, pelanggaran yang pernah dilakukan sehingga menimbulkan murka-Nya.
5. Berfikir tentang kehidupan dunia dengan berbagai permasalahan dan juga berfikir bahwa ada kehidupan akhirat dan kenikmatan yang abadi.
6. Berfikir akan datang kematian serta adanya kerugian dan kekecewaan setelah terlewatkan.

⁶⁹ Sayid Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Hadad, *Risalatul Mu'awanah* (Jalan Menempuh Ridha Allah), terj., Ihsan dan Ainul Ghoerry Suchaimi, (Surabaya: Al-Hidayah: t.t), 45.

7. Berfikir tentang akhlak serta sikap yang menjadi ciri khas para kekasih Allah dan musuh Allah dan balasan atas keduanya.

Buah dari berfikir tersebut adalah cita kebahagiaan dan untuk mengendalikan diri kita dari perilaku yang dimurkai oleh Allah, sehingga terbentuk kepribadian yang baik dihadapan-Nya.

Materi *Self Esteem* Lansia

Menurut Laslett dalam buku Siti Partini Suardiman, mengatakan bahwa menjadi tua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan usia lanjut (*old aging*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut.⁷⁰

Branden dalam penelitian Wida Sulistyowati dan Hadi Warsito menyatakan bahwa *Self Esteem is the disposition to experience oneself as being competent to cope with the basic challenges of life, and as being worthy of happiness*. Harga diri yaitu merupakan sebuah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk belajar membuat pilihan dan keputusan yang layak serta merespon secara afektif terhadap perubahan.⁷¹

Menurut Coopermish dalam buku Muhammad Suhron, berpendapat bahwa dalam *self esteem* memiliki tiga aspek yaitu:⁷²

1) Perasaan Berharga

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu merasa dirinya berharga dan menghargai orang lain. Individu yang mempunyai perasaan berharga cenderung mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar sehingga individu mau menerima kritikan dari orang lain.

⁷⁰ Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), 1.

⁷¹ Wida Sulistyowati dan Hadi Warsito, Penetapan Konseling Realita untuk meningkatkan Harga Diri Siswa, *BK FIP Unesa*, tidak ada nomor terbit dan tahun terbit.

⁷² Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, (Ponorogo: UMPO, 2016), 19.

2) Perasaan Mampu

Individu akan mempunyai perasaan mampu jikalau individu sudah bisa mencapai suatu hasil yang diharapkannya dengan baik. Individu ini cenderung tidak menganggap dirinya sempurna dan tau dengan kekurangan diri serta mempunyai keinginan untuk merubah diri menjadi yang lebih baik.

3) Perasaan Diterima

Perasaan diterima adalah ketika individu dapat diterima sebagai pribadinya sendiri dalam sebuah kelompok.

Materi Tawakal (Berserah diri kepada Allah)

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝ ٣

3. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (Q.S Ath-Thalaq, 65:3)⁷³

Ayat di atas menerangkan bahwa barangsiapa yang menyerahkan dirinya hanya kepada Allah, maka Allah akan memberikan kemudahan atas segala urusanmu dan memberikan kecukupan atas semua kebutuhanmu di dunia maupun di akhirat. Terdapat tiga tanda seseorang yang benar-benar bertawakal kepada Allah, antara lain:⁷⁴

- a. Ia tidak berharap dan tidak pula takut kecuali kepada Allah. Hal ini ditandai dengan keberanian menerangkan kebenaran terhadap orang yang berharap dan takut kepada-Nya.
- b. Di dalam harinya tidak terbisik rasa susah berkaitan dengan rezeki, orang tersebut sepenuhnya mempercayakan diri terhadap jaminan Allah.
- c. Hatinya tidak ragu-ragu dalam muara ketakutan.

⁷³ Q.S Ath-Thalaq, 65:3

⁷⁴ Sayid Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Hadad, *Risalatul Mu'awanah* (Jalan Menempuh Ridha Allah), terj., Ihsan dan Ainul Khoerry Suchaimi, (Surabaya: Al-Hidayah: t.t), 208.

DAFTAR PUSTAKA

Q.S Ath-Thalaq, 65:3

Gambar cover, Psychologymania.com

Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*,
(Ponorogo: UMPO, 2016)

Puput Tri Hardiyanti, *Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna
Meningkatkan Harga Diri pada Siswa (Studi
Eksperimen di MTS Negeri Bantul Kota)*, (Yogyakarta: Tesis, 2017)

Sayid Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Hadad, *Risalatul Mu'awanah
(Jalan Menempuh Ridha Allah)*, terj., Ihsan dan Ainul Ghoerry
Suchaimi, (Surabaya: Al-Hidayah: t.t)

Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada
University Press, 2011)

Wida Sulistyowati dan Hadi Warsito, Penertapan Konseling Realita untuk
meningkatkan Harga Diri Siswa, *BK FIP Unesa*, tidak ada nomor
terbit dan tahun terbit

Lampiran 2.**PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER SELF ESTEEM LANSIA**

Berilah tanda centang (v) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan.

Sangat Setuju (SS) : Jika anda setuju melakukan hal itu.

Setuju (S) : Jika anda setuju melakukan hal itu.

Tidak Setuju (TS) : Jika anda tidak setuju melakukan hal itu.

Sangat Tidak Setuju (STS) : Jika anda sangat tidak setuju melakukan hal itu.

Jawablah soal dibawah ini:

| No. | Butir Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Saya bisa menerima diri apa adanya | | | | |
| 2. | Saya pernah membayangkan menjadi diri oranglain, pasti lebih bahagia. | | | | |
| 3. | Saya bisa mencuci baju sendiri. | | | | |
| 4. | Saya sering merasa bersalah. | | | | |
| 5. | Setiap saya bicara, temanku tidak memperhatikan. | | | | |
| 6. | Saya merasa tenang ketika menghadapi kesulitan dalam hidup. | | | | |
| 7. | Saya suka bekerja bakti bersama teman. | | | | |
| 8. | Saya sulit mengatakan pendapat. | | | | |
| 9. | Saya disukai banyak orang. | | | | |
| 10. | Hampir setiap orang yang berada di panti mengenal saya. | | | | |
| 11. | Saya tidak marah ketika teman sedang mengganguku. | | | | |
| 12. | Saya tidak akan memaafkan kesalahan teman. | | | | |
| 13. | Walaupun tua, saya bisa mencari uang sendiri. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 14. | Saya suka tinggal di panti. | | | | |
| 15. | Saya langsung menegur, ketika temanku ramai. | | | | |
| 16. | Saya mudah bergaul dengan orang-orang di sekitarku. | | | | |
| 17. | Saya lebih suka menyendiri dibandingkan berkumpul dengan teman di panti. | | | | |
| 18. | Saya selalu memerlukan bantuan orang lain dalam mengambil keputusan. | | | | |
| 19. | Setiap kali saya terkena musibah saya menangis. | | | | |
| 20. | Selama saya di panti saya selalu berbuat baik dengan teman. | | | | |
| 21. | Saya merasa pengurus panti tidak peduli denganku. | | | | |
| 22. | Saya pernah menghibur teman yang sedang sedih. | | | | |
| 23. | Saya sering ijin ketika mengikuti posyandu lansia. | | | | |
| 24. | Setiap mendapatkan kenikmatan saya mengucapkan “Alhamdulillah”. | | | | |
| 25. | Saya rajin sholat berjamaah. | | | | |
| 26. | Ketika diluar panti, saya tidak menaati peraturan lagi. | | | | |
| 27. | Walaupun sudah tua, saya memiliki kemauan untuk hidup. | | | | |
| 28. | Anaku masih sering menjenguku di panti. | | | | |
| 29. | Saya tidak pernah berbohong. | | | | |
| 30. | Saya sudah tidak mampu makan sendiri. | | | | |
| 31. | Badanku lemah, sehingga saya tidak bisa membantu teman yang membutuhkan. | | | | |
| 32. | Saya sering menyinggung hati teman. | | | | |
| 33. | Terkadang saya marah dengan Allah karena membuatku jauh dengan keluargaku. | | | | |
| 34. | Sebelum makan saya selalu berdoa. | | | | |
| 35. | Saya sering minta ijin untuk tidak mengaji. | | | | |
| 36. | Saya merasa keluargaku masih mengharapkan kehadiranku. | | | | |
| 37. | Saya rajin melaksanakan sholat lima waktu. | | | | |
| 38. | Saya tidak suka ikut kegiatan bakti sosial. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 39. | Keluargaku sudah tidak mau tau keadaanku. | | | | |
| 40. | Saya kurang disukai di panti. | | | | |

Lampiran 3.

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER SELF ESTEEM LANSIA

Berilah tanda centang (v) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan.

Sangat Setuju (SS) : Jika anda setuju melakukan hal itu.

Setuju (S) : Jika anda setuju melakukan hal itu.

Tidak Setuju (TS) : Jika anda tidak setuju melakukan hal itu.

Sangat Tidak Setuju (STS) : Jika anda sangat tidak setuju melakukan hal itu.

Jawablah soal dibawah ini:

| No. | Butir Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Kegagalan dalam mengembangkan kemampuan yang saya miliki dapat mempengaruhi harga diri saya | | | | |
| 2. | Walaupun saya sudah lanjut usia, tetapi saya masih memiliki motivasi untuk masa depan. | | | | |
| 3. | Saya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar | | | | |
| 4. | Saya bisa hidup mandiri tanpa harus bergantung pada orang lain khususnya pada keluarga. | | | | |
| 5. | Saya sering membayangkan menjadi orang lain pasti akan lebih bahagia | | | | |
| 6. | Saya merasa bergantung kepada orang lain dalam | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | segala hal | | | | |
| 7. | Saya merasa disukai oleh banyak orang atau teman. | | | | |
| 8. | Saya merasa ketika dengan berbicara dengan teman, teman kurang peduli dengan apa yang saya katakan. | | | | |
| 9. | Saya merasa populer dikalangan lingkungan saya. | | | | |
| 10. | Jika ada pekerjaan panti, saya suka mengerjakan bersama-sama dengan teman saya. | | | | |
| 11. | Saya bisa mengutarakan pendapat apapun, tanpa terlalu banyak masalah. | | | | |
| 12. | Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saat ini saya miliki. | | | | |
| 13. | Jika ada yang ingin saya katakan saya langsung mengatakannya. | | | | |
| 14. | Saya merasa keluarga saya masih banyak mengharapkan kehadiran saya dalam hidupnya. | | | | |
| 15. | Saya merasa keluarga saya memahami saya. | | | | |
| 16. | Saya merasa tidak dapat diandalkan lagi | | | | |
| 17. | Saya mudah bergaul dengan orang-orang disekitarku. | | | | |
| 18. | Saya sulit dekat dengan teman-teman baru yang ada di lingkungan sekitar. | | | | |
| 19. | Saya merasa beruntung bisa hidup dalam keluarga saya. | | | | |
| 20. | Saya tidak dapat mengambil keputusan sendiri dalam keadaan yang mendesak. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 21. | Ketika saya panti, saya selalu melaksanakan tata tertib yang berlaku. | | | | |
| 22. | Saya selalu mengatakan sesuatu dengan jujur | | | | |

Lampiran 4.**Validitas self esteem**

| No. Item | Kerangka Koefisien | Keterangan | No. Item | Kerangka Koefisien | Keterangan |
|---------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1 | -.102 | Tidak valid | 21 | .170 | Tidak valid |
| 2 | .210 | Tidak valid | 22 | .423 | valid |
| 3 | .218 | Tidak valid | 23 | -.148 | Tidak valid |
| 4 | .190 | Tidak valid | 24 | .482 | valid |
| 5 | .251 | valid | 25 | .178 | Tidak valid |
| 6 | .406 | valid | 26 | .335 | valid |
| 7 | -.056 | Tidak valid | 27 | .450 | valid |
| 8 | .475 | valid | 28 | .211 | Tidak valid |
| 9 | .209 | Tidak valid | 29 | .236 | Tidak valid |
| 10 | .319 | valid | 30 | .558 | valid |
| 11 | .336 | valid | 31 | .226 | Tidak valid |
| 12 | .603 | valid | 32 | .508 | valid |
| 13 | .356 | valid | 33 | .487 | valid |
| 14 | .249 | Tidak valid | 34 | -.185 | Tidak valid |
| 15 | .305 | valid | 35 | .140 | Tidak valid |
| 16 | .527 | valid | 36 | .469 | valid |
| 17 | .410 | valid | 37 | .280 | valid |
| 18 | .508 | valid | 38 | .213 | Tidak valid |
| 19 | .317 | valid | 39 | .083 | Tidak valid |
| 20 | .462 | valid | 40 | .189 | Tidak valid |

Lampiran 5.**Pedoman Wawancara****Evaluasi Kegiatan Konseling**

Nama :

Umur :

1. Apa saja kesulitan yang anda alami dalam mengikuti kegiatan konseling?
2. Bagaimanakah penilaian anda mengenai penyampaian materi dalam kegiatan konseling?
3. Apakah kegiatan konseling berbasis tawakal tersebut memberikan manfaat pada kehidupan anda?
4. Perubahan apa yang anda lakukan setelah melakukan kegiatan konseling tersebut?

Lampiran 6.**Hasil perolehan nilai *pre test* dan *post test self esteem* lansia**

| NO ITEM | RD | | BG | | RN | | SR | | TS | | SO | |
|---------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| | pre | post | pre | post | pre | post | pre | post | pre | post | pre | post |
| 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 6 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 8 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 11 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 13 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 14 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| 15 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 16 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 17 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 |
| 18 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 19 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 20 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 21 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 22 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| JUMLAH | 57 | 65 | 39 | 61 | 61 | 66 | 59 | 64 | 60 | 67 | 41 | 62 |

Lampiran 7.**Hasil uji beda *pre test* dan *post test self esteem* lansia*****Wilcoxon Signed Ranks Test*****Ranks**

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| post test - pre test | Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| | Positive Ranks | 6 ^b | 3.50 | 21.00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 6 | | |

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Tes statistik (b)

| | |
|------------------------|----------------------|
| | post test - pre test |
| Z | -2.207 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .027 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 8**Nilai rata-rata (mean) *pre test* dan *post test self esteem* lansia****Descriptive Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------|---|-------|-------------------|---------|---------|
| pre test | 6 | 52.83 | 10.048 | 39 | 61 |
| post test | 6 | 64.17 | 2.317 | 61 | 67 |

Lampiran 9**FORMAT KONTRAK KONSELING**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Tempat Tanggal Lahir:

Bersedia mengikuti kegiatan konseling mulai awal sampai akhir konseling, serta mengikuti segala kesepakatan dalam proses konseling berlangsung.

Tanggal berlaku kontrak :

Tanggal berakhir kontrak :

KONSELOR

KONSELI/ LANSIA

NENI NURYATI, S.Sos.I.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281. Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978
email: pps@uin-suka.ac.id, website: http://pps.uin-suka.ac.id.

Nomor : B-1531 /Un.02/DPPs/TU.00.2/10/2018 Yogyakarta, 31 Oktober 2018
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Pengasuh Wisma Kasepuhan Wahyun Asror Yogyakarta
Di -
Tempat.

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (Tesis) Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa berikut:

Nama : Neni Nuryati
NIM : 1620310024
Program : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Semester : V (Lima)
Tahun Akademik : 2018/2019
Judul Tesis :

“Teknik Reframing Berbasis Tawakal Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Lansia di Wisma Kasepuhan Wahyun Asror Yogyakarta”

Di bawah bimbingan dosen: **Dr. Nurjannah, M.Si.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Direktur,

Noorhaidir




KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281. Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978
email: pps@uin-suka.ac.id, website: http://pps.uin-suka.ac.id.

Nomor : B- 1531 /Un.02/DPPs/TU.00.2/10/2018 Yogyakarta, 31 Oktober 2018
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Dinas Sosial Bantul, D.I. Yogyakarta
Di –
Tempat.

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (Tesis) Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa berikut:

Nama : Neni Nuryati
NIM : 1620310024
Program : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Semester : V (Lima)
Tahun Akademik : 2018/2019
Judul Tesis :

“Teknik Reframing Berbasis Tawakal Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Lansia di Wisma Kasepuhan *Wahyun Asror* Yogyakarta”

Di bawah bimbingan dosen: **Dr. Nurjannah, M.Si.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Direktur,

Noorhaidi



Lampiran 12

BIODATA DIRI PENELITI

A. Identitas Diri

Nama : Neni Nuryati
 Tempat/ tanggal lahir : Klaten, 06 Agustus 1992
 Alamat rumah : sidorejo rt/rw 01/11 Sajen Trucuk Klaten
 Nama Ayah : Waluyo
 Nama Ibu : Tentrem
 No. HP : 085697811665
 Email : neninurayati9@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:

- a. SD N 1 SAJEN Tahun 2004
- b. MTS N Tanjunganom Nganjuk 2007
- c. SMA N 1 Tanjunganom Nganjuk 2010
- d. S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014

2. Pendidikan non-Formal:

- a. PONPES Al-Fattah Tanjunganom Nganjuk
- b. PONPES Nurul Ummahat Yogyakarta

C. Riwayat Pekerjaan

1. Guru Honorer (2015-2017)
2. Pendamping Sosial PKH Kab. Klaten (2018- sekarang)